

# Acid linoleic - Cel mai distructiv ingredient din dieta ta

De Dr. Joseph Mercola 08 mai 2023

Toate articolele Global Research pot fi citite în 51 de limbi prin activarea butonului Traducere site-ul web de sub numele autorului.

Pentru a primi Newsletter-ul zilnic al Global Research (articole selectate), [faceți clic aici](#).

Faceți clic pe butonul de distribuire de mai sus pentru a trimite prin e-mail/redirecționare acest articol prietenilor și colegilor dvs. Urmărește-ne pe [Instagram](#) și [Twitter](#) și abonează-te la [canalul nostru Telegram](#). Simțiți-vă liber să repostați și să distribuiți pe scară largă articolele Global Research.

***Grăsimile sunt elementul de construcție principal al membranelor tale celulare. Acesta este unul dintre motivele pentru care este atât de important să mănânci tipurile potrivite de grăsimi pentru sănătatea și longevitatea ta.***

***În timp ce majoritatea experților în nutriție dau vina pe epidemia de boli cronice pe creșterea consumului de zahăr, rolul zahărului este relativ minor în comparație cu impactul uleiurilor din semințe.***

***Există două tipuri de bază de acizi grași, în funcție de câte legături de carbon sunt asociate cu hidrogenul: grăsimi saturate și grăsimi nesaturate. Grăsimile nesaturate sunt în continuare subdivizate în grăsimi mononesaturate și grăsimi polinesaturate (PUFA), în funcție de câte perechi de atomi de hidrogen le lipsesc.***

***Deoarece țesuturile tale sunt formate în mare parte din grăsimi saturate și mononesaturate, corpul tău are nevoie de mai multe dintre ele decât PUFA.***

***Principalii PUFA din dietă sunt grăsimile omega-3 și omega-6 și, deși corpul tău are nevoie de acestea, are nevoie de ele în cantități relativ mici. Cea mai dăunătoare toxină din dieta modernă și grăsimea de care aveți nevoie pentru a minimiza consumul este grăsimea omega-6 acidul linoleic (LA). LA reprezintă 60% până la 80% din grăsimile omega-6 și este principalul contributor la bolile cronice.***

**[Linoleic Acid, a Toxin lurking into you Food \(MP4\)](#)**

Grăsimile – care sunt molecule biologice insolubile în apă cunoscute și sub denumirea de lipide 1 – sunt elementul de construcție principal al membranelor celulare. Acesta este unul dintre motivele pentru care este atât de important să mănânci tipurile potrivite de grăsimi pentru sănătatea și longevitatea ta.

Ceea ce distinge o grăsime de alta este combinația specifică de acizi grași din care este compusă, iar proprietățile grăsimilor și acizilor grași depind de saturația lor cu hidrogen și de lungimea moleculelor lor, denumită și „lungimea lanțului”.

## Bazele acizilor grași

Există două tipuri de bază de acizi grași, în funcție de câte legături de carbon sunt asociate cu hidrogenul: 2

- **Grăsimile saturate** sunt complet încărcate cu atomi de hidrogen formând lanțuri drepte și sunt de obicei solide la temperatura camerei (exemplele includ untul și uleiul de cocos)
- **Grăsimile nesaturate** au pierdut cel puțin una dintre perechile de atomi de hidrogen din lanțul lor de carbon și vin în două soiuri:
  1. **Grăsimi mononesaturate**, cărora le lipsește o pereche de atomi de hidrogen

2. **Grăsimile polinesaturate (PUFA)** , cărora le lipsesc mai mult de o pereche de atomi de hidrogen, de unde și numele „poli”

Pierderea hidrogenului are ca rezultat molecule care se îndoaie sau se îndoaie la fiecare legătură dublă. Cu cât lipsesc mai multe perechi de hidrogen, cu atât moleculele sunt mai îndoite, ceea ce face ca moleculele să ocupe mai mult spațiu. Acesta este ceea ce face din grăsime un ulei lichid la temperatura camerei.

Pe lângă diferitele niveluri de saturație cu hidrogen, grăsimile variază și în lungimea lanțurilor de carbon, ceea ce duce la o altă schemă de clasificare bazată pe numărul lor de atomi de carbon: 3

•**Acizi grași cu lanț scurt (SCFA)** - doi până la patru atomi de carbon

•**Acizi grași cu lanț mediu (MCFA)** - șase până la 10 atomi de carbon

•**Acizi grași cu lanț lung (LCFA)** - 12 până la 26 atomi de carbon

•**Acizi grași cu lanț foarte lung 4 (VLCFA)** - 26 până la 30 atomi de carbon

Lungimea lanțului și nivelul de saturație cu hidrogen controlează punctul de topire al grăsimii. Pe măsură ce lungimea lanțului crește, punctul de topire crește. La fel, grăsimile care sunt solide la temperatura camerei (unt, ulei de cocos) au lungimi de lanț mai mari decât grăsimile care sunt lichide la temperatura camerei (ulei de pește, ulei de măsline). Cu lungimea lanțului fiind egală, grăsimile polinesaturate găsite în uleiurile de semințe au puncte de topire mai mici decât grăsimile saturate.

**Bazele Omega-3 și Omega-6**

[\*Why is Vegetable Oil in Everything? | The History and Corruption Behind Processed Oils\*](#)

PUFA pot fi, de asemenea, subdivizați în grăsimi omega-3 și omega-6. Capătul lanțului de acizi grași care este opus capătului acid este „capătul omega”. Locația primei duble legături de la capătul omega dictează dacă un acid gras este un omega-3, omega-6, omega-9 (acid oleic) sau un alt membru al familiei omega.

Cea mai dăunătoare toxină din dieta modernă și grăsimea de care aveți nevoie pentru a minimiza consumul este grăsimea omega-6 acidul linoleic (LA). LA reprezintă 60% până la 80% din grăsimile omega-6 și este principalul contributor la bolile cronice.

Pentru a fi clar, este toxic doar atunci când este consumat în cantități excesive, dar marea majoritate a oamenilor din zilele noastre consumă mult mai mult decât cantitățile ideale. Istoria modului în care uleiurile de semințe au ajuns să înlocuiască grăsimile animale mult mai sănătoase este detaliată în videoclipul de mai sus.

Mulți încă mai cred că, dacă ai un raport distorsionat de omega-3 la omega-6, soluția este pur și simplu să consumi mai mult omega-3, dar asta este o greșeală gravă. Deși cu siguranță aveți nevoie de o anumită cantitate de omega-3 pentru o sănătate bună, adăugarea excesivă de omega-3 este o rețetă pentru dezastru, deoarece omega-3 este și un PUFA.

Deci, atunci când sunt consumate în cantități excesive, omega-3 va provoca daune metabolice similare cu cele ale LA, deoarece se descompune în metaboliți periculoși cunoscuți sub numele de ALE (produși finali de lipoxidare avansată).

**Grăsimi frecvent confuze**

De asemenea, este important să evidențiem o grăsime omega-3 pe bază de plante, numită acid alfa linolenic (ALA). ALA nu trebuie confundat cu LA, deoarece sunt destul de diferite din punct de vedere biologic. LA este o grăsime omega-6 și ALA este o grăsime omega-3.

De asemenea, nu confunda LA cu CLA (acid linoleic conjugat). Deși CLA este o grăsime omega-6 și majoritatea cred că CLA și LA sunt interschimbabile, nu sunt. CLA are multe beneficii puternice pentru sănătate și nu va cauza problemele pe care le face LA.

## **Problema cu PUFA**

Ca regulă generală, uleiurile vegetale și din semințe sunt bogate în PUFA și sărace în grăsimi saturate, în timp ce grăsimile animale sunt invers. Grăsimile saturate și mononesaturate sunt mai ușor utilizate de organism decât PUFA, prin urmare grăsimile animale sunt în general mai sănătoase decât uleiurile din semințe.

**O problemă semnificativă cu PUFA este că sunt instabili din punct de vedere chimic, ceea ce îi face foarte susceptibili de a fi deteriorați de speciile de oxigen generate din producția de energie din celulele dumneavoastră.**

Deoarece țesuturile tale sunt alcătuite în mare parte din grăsimi saturate și mononesaturate, corpul tău are nevoie, de asemenea, de mai multe dintre ele decât PUFA. Principalii PUFA din dietă sunt grăsimile omega-3 și omega-6 și, deși corpul tău are nevoie de acestea, are nevoie de ele în cantități relativ mici.

**O problemă semnificativă cu PUFA este că sunt instabili din punct de vedere chimic, ceea ce îi face foarte susceptibili de a fi deteriorați de speciile de oxigen generate din producția de energie din celulele dumneavoastră. Aceste daune îi determină să formeze ALE, care la rândul lor generează radicali liberi periculoși care vă dăunează membranelor celulare, mitocondriilor, proteinelor și ADN-ului.**

Mai rău, PUFA sunt integrate în membranele tale celulare și pot rămâne așa timp de cinci până la șapte ani. Atomii de hidrogen lipsă fac, de asemenea, PUFA foarte susceptibili la oxidare, ceea ce face ca grăsimea să se descompună în metaboliți dăunători, cum ar fi OXLAM (metaboliți LA oxidați), care au un impact profund negativ asupra sănătății dumneavoastră.

**LA nu este o grăsime „esențială”.**

„Acizii grași esențiali” (EFA) este un termen care se referă la PUFA despre care oamenii de știință consideră că sunt esențiali pentru sănătate și pe care corpul dumneavoastră nu le poate produce. Prin urmare, trebuie să le iei din dieta ta. În prezent, doar două tipuri de grăsimi sunt considerate „esențiale”:

- Omega-3 (EPA, DHA și ALA)

- Grăsimi Omega-6 (LA)

Includerea LA este nefericită, deoarece cantitățile excesive de LA vă distrug funcția celulară și mitocondrială. Realitatea este că ai nevoie de cantități foarte mici de LA și, pentru că se găsește în majoritatea alimentelor, este practic imposibil să devii deficitar. Mai mult decât atât, cercetările moderne au arătat că până la 10 generații de animale pot fi crescute fără niciun AL în dieta lor și rămân perfect sănătoase.

Cercetările au arătat, de asemenea, că atunci când aveți o cantitate mare de LA în dieta, o enzimă numită delta-desaturază - care convertește grăsimea omega-3 pe bază de plante, ALA, în grăsimile cu lanț lung DHA și EPA - este inhibată. Deci, consumul de cantități mari de LA crește dependența de fructele de mare ca sursă de EPA și DHA preformate.

Acest lucru este important, deoarece DHA și EPA sunt într-adevăr esențiale și oferă o gamă largă de beneficii pentru sănătate. Unul dintre cele mai importante beneficii ale DHA este reducerea inflamației, care este un factor în majoritatea bolilor cronice și degenerative. Între timp, EPA este important pentru sănătatea inimii și cardiovasculare. 5, 6

**Dovezile pentru care LA nu este o grăsime „esențială”.**

Cu toate acestea, prima demonstrație a cerințelor esențiale pentru LA în dieta animalelor a fost în 1929-30. Șobolanii care au primit aproape imposibil de realizat în afara unui laborator, 0,5% din totalul caloriilor lor alimentare, deoarece LA au fost cu 30% mai mari în greutate corporală, comparativ cu șobolanii cu deficit total de grăsime și nu au dezvoltat leziuni ale pielii și necroză a coziilor. 7, 8

Acest lucru a condus la stabilirea cerinței ca 1% din totalul caloric zilnic să fie grăsimi omega-6, care ulterior a fost extinsă la 2% din totalul aportului zilnic de calorii la om pentru a asigura suficiența. Acest lucru a fost confirmat de două studii în care simptomele fiziologice

ale deficienței de omega-6 la sugarii umani, așa cum au fost stabilite prin descumamarea pielii, au fost abolite. <sup>9</sup>, <sup>10</sup>

Dar o analiză atentă a datelor utilizate pentru a stabili că LA este esențială pentru dietă constată că această concluzie a fost stabilită folosind diete de control care nu aveau doar deficit de acizi grași omega-6, ci și acizi grași omega-3. Această dublă deficiență în dietele de control pare să invalideze stabilirea necesarului de acizi grași omega-6. <sup>11</sup>

Studiile ulterioare au demonstrat că acidul gras omega-3 din dietă, acidul alfa-linolenic (ALA), este capabil să diminueze simptomele deficienței de LA. <sup>12</sup> Acest lucru sugerează cu tărie că absența ALA în studiile originale a sporit probabil semnificația simptomelor fiziologice cauzate de deficiența de LA.

Se pare că cel puțin pentru modelul de șobolan, necesarul nutrițional pentru LA a fost probabil supraestimat serios. O estimare mai precisă a necesarului de LA este probabil mai aproape de o reducere de 75% sau de 0,5% din energia alimentară, mai degrabă decât de 2%. <sup>13</sup>

Acest lucru pune sub semnul întrebării cât de „esențial” este cu adevărat AL în dieta umană, mai ales că, în afara unui laborator de cercetare sau nutriție parenterală, este practic imposibil să se evite obținerea suficientă AL pentru a satisface nevoile fiziologice. În prezent, majoritatea adulților consumă mult mai mult decât cantitățile recomandate de LA.

Potrivit Institutului de Medicină (IOM), ghidurile alimentare pentru aportul de LA recomandă o limită superioară de 10%, <sup>14</sup> care este mult mai mare decât nivelul optim de 1-2%. <sup>15</sup> În ciuda orientărilor dietetice mai puțin decât ideale ale OIM, Departamentul de Agricultură al Statelor Unite (USDA) raportează că majoritatea adulților încă consumă mult peste această limită. <sup>16</sup>

**Uleiurile din semințe sunt rădăcina tuturor bolilor cronice**

**Vegetable Oil Health Risks | Why "Heart Healthy" Vegetable Oils are the Root of All Chronic Disease**

Videoclipul de mai sus trece în revistă riscurile pentru sănătate asociate cu uleiurile vegetale și uleiurile din semințe, care se găsesc în majoritatea alimentelor procesate. Acesta arată cum bolile cronice, cum ar fi bolile de inimă, au început să crească vertiginos după introducerea pe piață a acestor uleiuri.

Înainte de 1866, lumea occidentală consuma în cea mai mare parte numai grăsimi animale. Seul, suta, untura și untul sunt exemple ale acestor grăsimi. Societățile estice foloseau grăsimi presate la rece, cum ar fi uleiul de cocos și de palmier. Uleiurile vegetale așa cum le cunoaștem astăzi pur și simplu nu existau.

Cea mai mare schimbare a dietei umane din toată istoria a fost introducerea uleiurilor de semințe procesate industrial în jurul anului 1866. <sup>17</sup> La acea vreme, Procter & Gamble folosea un proces de hidrogenare nou inventat pentru a transforma surplusul de semințe de bumbac inutilizabile într-un ulei de semințe sintetice, vândut. până astăzi sub numele Crisco.

La scurt timp după aceea, a fost introdusă margarina, care este făcută din uleiuri de semințe. În ultimii ani, compania s-a transformat în mare parte la utilizarea uleiului de palmier, soia și canola pentru Crisco, dar uleiul din semințe de bumbac este încă foarte folosit pentru gătit, în special în restaurante pentru friteuzele lor. <sup>18</sup>

Din punct de vedere istoric, putem observa că utilizarea uleiului de semințe a crescut de la aproximativ 2 grame pe zi în 1865, la 5 grame pe zi în 1909, la 18 grame pe zi în 1999. Începând cu 2008, consumul mediu a fost de 29 de grame pe zi. În termeni de procente, uleiurile de semințe au reprezentat aproximativ 1/100 din totalul caloriilor în 1865 și au crescut la mai mult de 1/4 din totalul de calorii până în 2010 - o creștere de 25 de ori!

## Uleiurile din semințe sunt mult mai rele decât zahărul

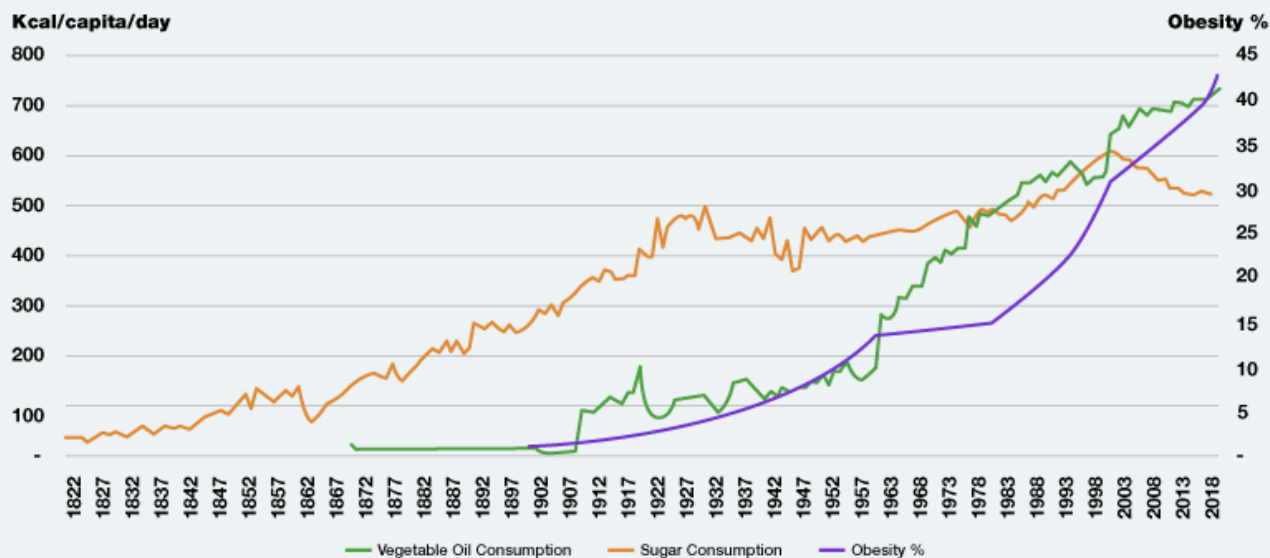
În timp ce majoritatea experților în nutriție dau vina pe epidemia de boli cronice pe creșterea consumului de zahăr, rolul zahărului este relativ minor în comparație cu impactul uleiurilor din semințe.

În 1822, consumul mediu de zahăr din SUA era de 6 lire sterline de persoană pe an. Aceasta a crescut la un nivel maxim de 108 de lire sterline de persoană pe an până în 1999. <sup>19</sup> Aceasta este o creștere de 17 ori, dar uleiurile de semințe au crescut de 25 de ori în aceeași perioadă de timp.

În anii '60 și '70, <sup>20</sup> de cardiolog, dr. Robert Atkins, a fost în mare măsură responsabil pentru crearea interesului pentru dietele sărace în carbohidrați (sărace în zahăr), care păreau să funcționeze pentru mulți. Cu toate acestea, eliminarea alimentelor precum cartofii prăjiți, chipsurile de cartofi, pâinea, pastele, pizza și gogoși nu numai că elimină carbohidrații pe bază de zahăr, ci și uleiurile din semințe. Nu este evident intuitiv, dar alimentele bogate în carbohidrați eliminate de dieta lui sunt, de asemenea, încărcate cu uleiuri periculoase de semințe rafinate.

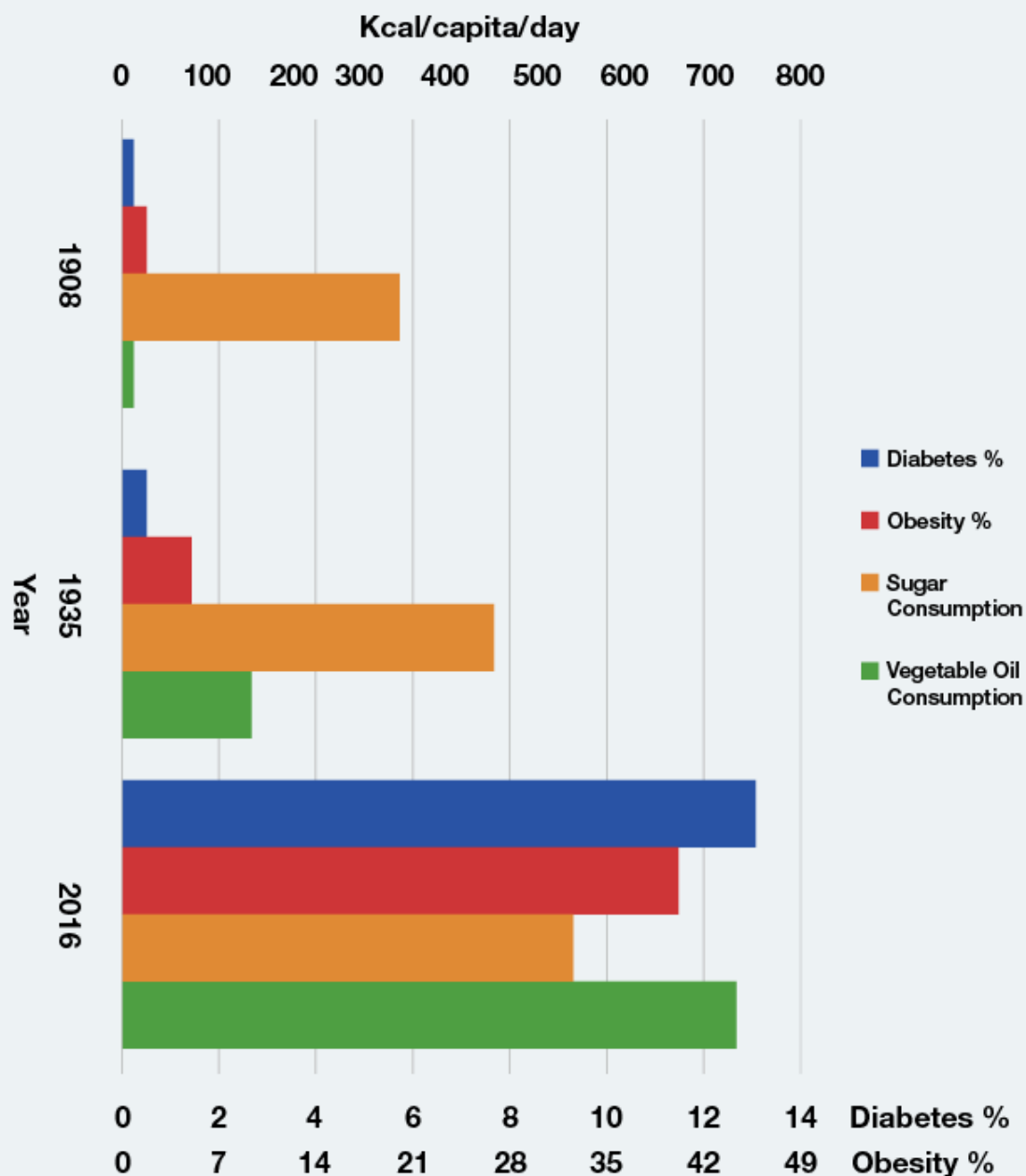
Alimentele procesate conțin de obicei aproximativ 21% zahăr. Cu toate acestea, până la 50% sau mai mult din totalul caloriilor conținute în majoritatea alimentelor procesate provin din uleiurile din semințe. <sup>21, 22</sup> Conexiunea este confirmată în continuare prin analiza consumului de carbohidrați din SUA. Este în scădere din 1997, dar obezitatea și diabetul de tip 2 au crescut constant. Interesant este că această creștere continuă coincide cu creșterea consumului de ulei de semințe.

### SUGAR AND VEGETABLE OILS CONSUMPTION VS ADULT OBESITY, USA: 1822 - 2018



References: 1) Vegetable Oil Data: Knobbe, Stojanoska. Medical Hypotheses: 2017;109:184-198 2) Sugar Data: Guyenet, Landen. *The Hungry Brain*. New York, Flatiron Books, 2017. 3) Obesity statistics, see references herein. U.S. © C. Knobbe, 2022. Ancestral Health Foundation. All rights reserved.

# U.S. SEED OILS AND SUGAR VS DIABETES AND OBESITY. 1908 - 2016



U.S. seed oil and sugar consumption vs diabetes and obesity prevalence, 1908-2016. References: 1) Vegetable Oil Data: KKnobbe, Stojanoska. Medical Hypotheses: 2017;109:184-198 2) Sugar Data: Guyenet, Landen. *The Hungry Brain*. New York, Flatiron Books, 2017 3) Obesity statistics, see references herein. 4) Diabetes statistics, see references herein. © C. Knobbe, 2022. Ancestral Health Foundation.

Un alt motiv major pentru care uleiurile de semințe sunt exponențial mai dăunătoare pentru sănătatea ta decât zahărul este că ele durează mult mai mult în corpul tău. Timpul de înjumătățire al LA este de aproximativ 600 până la 680 de zile, sau aproximativ doi ani. Aceasta înseamnă că îți va dura aproximativ șase ani pentru a înlocui 95% din LA din



corpul tău cu grăsimi sănătoase. Acesta este motivul principal pentru a menține aportul de LA cât mai scăzut posibil.

Între timp, rezervele de glicogen se vor epuiza în aproximativ una sau două zile. Așa că, dacă înghiți zahăr, acel zahăr nu rămâne ani de zile, distrugându-ți sănătatea, așa cum o face LA din uleiurile de semințe.

### **Cum îți poate distruge sănătatea, consumul în exces**

Principalul motiv pentru care excesul de LA provoacă boală este că împiedică mitocondriile să funcționeze bine. Mitocondriile sunt organite subcelulare responsabile de producerea celei mai mari a energiei celulare sub formă de ATP, iar fără ATP, celulele nu pot funcționa și nu se pot repara în mod normal.

După cum am menționat mai devreme, PUFA, cum ar fi LA, sunt ușor deteriorate de oxigen într-un proces numit oxidare,<sup>23</sup> care declanșează crearea radicalilor liberi dăunători.<sup>24</sup> Acestea, la rândul lor, dau naștere ALE<sup>25</sup> și, în cazul grăsimilor omega-6, OXLAM-uri.<sup>26, 27</sup>

Aceste ALE și OXLAM provoacă apoi disfuncția mitocondrială, care este un semn distinctiv al majorității bolilor cronice. Pe lângă oxidare, inflamație și disfuncție mitocondrială, uleiurile de semințe procesate mai pot:

Damage the cells lining your blood vessels
Cause memory impairment and increase your risk of Alzheimer's disease (canola oil, in particular, has been linked to Alzheimer's)
Strip your liver of glutathione thereby lowering your antioxidant defenses
Inhibit delta-6 desaturase (delta-6), an enzyme involved in the conversion of short-chained omega-3s to longer chained omega-3s in your liver
Impair your immune function and increase mortality
Make your fat cells more insulin sensitive, thereby causing insulin resistance
Inhibit cardiolipin, an important fat in the inner membrane of your mitochondria

### **Importanța Cardiolipinei**

Inhibarea cardiolipinei în membrana interioară a mitocondriilor explică o mare parte din daunele cauzate de LA. Aveți aproximativ 40 de cvadrilioane până la 100 de cvadrilioane mitocondrii în toate celulele corpului. Cresta membranei interioare a mitocondriilor conține o grăsime numită cardiolipină,<sup>28</sup> și funcția acesteia depinde de tipul de grăsime pe care îl obțineți din alimentație.

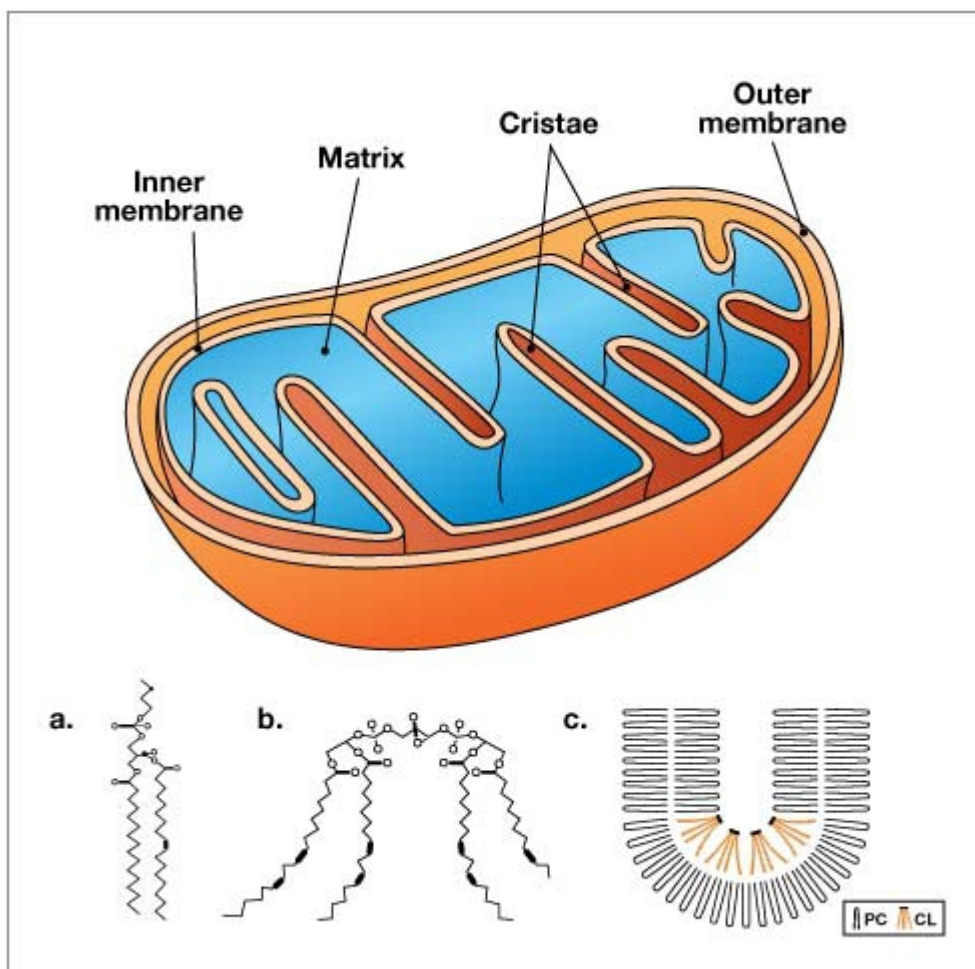
Cardiolipina este importantă deoarece influențează structura cistei din interiorul mitocondriilor, care este zona în care are loc producerea de energie. Dacă cardiolipina este deteriorată, atunci complexe nu vor fi suficient de apropiate pentru a forma supercomplexe și astfel producția de energie mitocondrială va fi afectată.

Cardiolipina funcționează, de asemenea, ca un sistem de alarmă celulară care declanșează apoptoza (moartea celulei) prin semnalizarea caspazei-3 când ceva nu merge bine cu

celula. Dacă cardiolipina este deteriorată de stresul oxidativ din cauza prea multă LA, nu poate semnaliza caspaza-3 și, prin urmare, nu are loc apoptoza.

Ca urmare, celulele disfuncționale sunt lăsate să continue să crească, ceea ce se poate transforma într-o celulă canceroasă. Tipul de grăsime alimentară care promovează cardiolipina sănătoasă este grăsimea omega-3, iar tipul care o distruge este omega-6, în special LA.

Imaginea de mai jos ilustrează o mitocondrie tipică din stânga. Figura C arată modul în care pliurile determină cardiolipina să furnizeze curba în cresta mitocondrială. Plierea face ca supercomplecșii din lanțul de transport de electroni să se apropie și să transfere mai eficient electronii pentru a produce ATP.



Vestea bună este că modificările dietetice pot îmbunătăți compoziția grăsimilor din cardiolipină în câteva săptămâni sau chiar zile. Deci, chiar dacă va dura ani pentru a reduce povara totală a corpului de LA, probabil veți observa îmbunătățiri cu mult înainte de atunci.

### LA contribuie la boli de inimă și cancer

Bolile de inimă și cancerul sunt două dintre principalele ucigașe din lumea occidentală, iar LA contribuie semnificativ la ambele afecțiuni letale. Unul dintre primele lucruri care se întâmplă în ateroscleroză, care este precursorul bolilor de inimă, este că macrofagele (un tip de globule albe din sânge) se transformă în celule spumoase - în esență un macrofag plin cu grăsime și colesterol.

Placa aterosclerotică este practic macrofage moarte și alte tipuri de celule încărcate cu colesterol și grăsimi. Acesta este motivul pentru care bolile de inimă sunt puse pe seama grăsimilor saturate și a colesterolului. Cu toate acestea, cercetătorii au descoperit că pentru



ca celulele spumoase să se formeze, LDL (colesterolul lipoproteinelor cu densitate scăzută) trebuie să fie oxidat și exact asta fac uleiurile de semințe.

Uleiurile din semințe determină oxidarea LDL, formând astfel celule de spumă. Deci, LDL în sine nu inițiază ateroscleroza. Susceptibilitatea LDL la acest proces oxidativ este controlată de conținutul de LA al dietei dumneavoastră. Excesul de PUFA face, de asemenea, membranele celulare mai fragile, permițându-le să fie ușor deteriorate prin oxidare. <sup>29, 30</sup>

Uleiurile din semințe sunt, de asemenea, un factor important la apariția cancerului. De fapt, o modalitate sigură de a induce cancerul la multe modele animale este să le hrănești cu uleiuri de semințe. Animalele dezvoltă de obicei cancer odată ce AL din dieta lor atinge 4% până la 10% din aportul lor de energie.

Și, după cum am menționat, majoritatea americanilor obțin aproximativ 25% din totalul caloriilor zilnice din uleiurile din semințe, așa că depășim cu mult pragul de siguranță pentru aceste grăsimi - cel puțin pe baza lucrărilor de laborator la animale. Amintiți-vă că strămoșii noștri au primit de obicei mai puțin de 2% din calorii sub formă de omega-6.

Există chiar dovezi care arată că eliminarea uleiurilor de semințe din dieta ta va reduce dramatic riscul de arsuri solare și va reduce riscul de cancer de piele, <sup>31, 32, 33</sup>, deoarece susceptibilitatea la daunele radiațiilor UV este controlată de cât de mult LA este în dieta ta. <sup>34, 35</sup>

## Ce alimente să evitați și cum

Sursele primare de LA includ uleiurile din semințe utilizate în gătit, alimentele procesate și alimentele de restaurant făcute cu uleiuri din semințe, condimente, semințe și nuci, majoritatea uleiurilor de măsline și uleiuri de avocado (datorită prevalenței mari a adulterării cu uleiuri de semințe mai ieftine) și alimente de origine animală. crescut pe cereale precum puiul convențional și carnea de porc.

În mod ideal, luați în considerare reducerea LA sub 7 grame pe zi, ceea ce este aproape de ceea ce obțineau strămoșii noștri. Dacă nu sunteți sigur cât mănânci, introduceți aportul dvs. de alimente în [Cronometer](#) - un monitor de nutriție online gratuit - și vă va oferi aportul total de LA.

Cronometrul vă va spune cât de mult omega-6 obțineți din mâncare până la 10 grame și puteți presupune că 90% din aceasta este LA. Orice peste 10 grame de LA poate cauza probleme. Înlocuitorii sănătoși de grăsimi includ seu, unt sau ghee, toate fiind excelente pentru gătit.

Tabelul de mai jos oferă o listă destul de cuprinzătoare a uleiurilor cele mai des consumate și conținutul lor aproximativ de LA. <sup>36, 37, 38</sup> În general, grăsimile cu conținut scăzut de LA - unt și seu de vită - ar fi grăsimile preferate. Aceste grăsimi excelente de gătit nu numai că ar fi cele mai scăzute din LA, dar vor furniza și vitaminele solubile în grăsimi, A, D și K2. Uleiul de cocos este, de asemenea, foarte scăzut în LA, dar nu oferă vitaminele solubile în grăsimi importante pe care le conțin seu și untul.

COOKING OILS	% LINOLEIC ACID (LA)
	AVERAGE VALUE (RANGE IN PARENTHESES)
SAFFLOWER OIL	70%
GRAPE SEED OIL	70%
SUNFLOWER OIL	68%
CORN OIL	54%
COTTONSEED OIL	52%
SOYBEAN OIL	51%
RICE BRAN OIL	33%
PEANUT OIL	32%
CANOLA OIL	19%
OLIVE OIL	10% (3% - 27%)
AVOCADO OIL	10%
LARD	10%
PALM OIL	10%
TALLOW (CAFO)	3%
GHEE/BUTTER (CAFO)	2%
COCONUT OIL	2%
TALLOW (GRASS FED)	1%
BUTTER (GRASS FED)	1%

### **Marea majoritate a uleiului de măsline și a uleiului de avocado sunt adulterate**

Majoritatea persoanelor introduse în subiectul toxicității omega-6 au întrebări despre uleiul de măsline și uleiul de avocado. Consumul de ulei de măsline a crescut de peste 10 ori în SUA în ultimii 35 de ani. 39 Măslinile și uleiul de măsline sunt bine-cunoscute pentru numeroasele lor beneficii pentru sănătate, în special pentru inima ta, dar folosirea uleiului de măsline alterat nu va aduce niciun folos sănătății tale.

Testele au arătat că între 60% și 90% dintre uleiurile de măsline vândute în magazinele și restaurantele americane sunt alterate cu uleiuri vegetale ieftine, oxidate, omega-6, cum ar fi

uleiul de floarea-soarelui sau uleiul de arahide, sau uleiuri de măsline de calitate non-umană. care sunt dăunătoare sănătății în mai multe moduri. <sup>40</sup>

Acest lucru este valabil chiar și pentru uleiul de măsline „extra virgin” Se adaugă uleiuri de semințe ieftine și nu vor fi enumerate pe etichetă și nici majoritatea oamenilor nu vor putea discerne că uleiul lor de măsline nu este 100% pur. Sunt șanse să mănânci atât de mult ulei de măsline de proastă calitate - sau să nu fi gustat niciodată un ulei de măsline pur, de înaltă calitate - nici măcar nu-ți dai seama că este ceva în neregulă cu el.

Același lucru este valabil și pentru uleiul de avocado. Mulți cred că uleiul de avocado este la fel de sănătos ca și uleiul de măsline, dar pur și simplu nu este cazul. Un studiu din 2020 a arătat că 82% din uleiul de avocado este falsificat, etichetat greșit sau de proastă calitate. <sup>41</sup>

În general, oamenii cred că Administrația SUA pentru Alimente și Medicamente controlează și reglementează fraudă alimentară, dar nu este cazul. Obiectivele sale principale sunt să se asigure că eticheta ingredientelor este exactă și să urmărească focarele de boli legate de alimente.

FDA face puțin în ceea ce privește prevenirea vânzării alimentelor adulterate ilegal. Acest lucru face ca discernarea calității să fie o sarcină dificilă și, dacă nu vă puteți asigura cumva că obțineți ulei de măsline și/sau ulei de avocado 100% pur, nealterat, este mai bine să le evitați cu totul.

### **Mergeți ușor cu nuci și semințe**

Majoritatea oamenilor care sunt interesați de sănătate cred că nucile și semințele sunt produse de bază „sănătoase pentru inimă”. <sup>42</sup> Cu toate acestea, după cum puteți vedea în tabelul de mai jos, majoritatea nucilor și semințelor sunt extrem de ridicate în LA. De exemplu, 50% din grăsimea din nucile pecan este LA. <sup>43</sup> Singura excepție sunt nucile de macadamia.

Așadar, în timp ce nucile și semințele sunt adesea neprocesate și sunt cel mai bun tip de grăsimi omega-6 de consumat, ele vor contribui în continuare la conținutul de LA al dietei dvs. și, odată ce atingeți 5 grame de LA pe zi, legăturile duble perisabile vor începe să oxideze și să genereze radicali liberi periculoși care duc la probleme de sănătate.

Deci, nucile și semințele trebuie reduse la minimum sau chiar eliminate dacă doriți să reduceți LA. După cum am menționat, excepția de la această regulă este macadamia. Deoarece doar 2% din grăsimea lor este LA, puteți avea 10 până la 30 pe zi fără a vă crește semnificativ nivelul LA.

<b>Seeds/Nuts</b>	<b>% Linoleic Acid</b>
<b>Poppy seed</b>	<b>62%</b>
<b>Hemp</b>	<b>57%</b>
<b>Wheat germ</b>	<b>55%</b>
<b>Walnut</b>	<b>53%</b>
<b>Pecan</b>	<b>50%</b>
<b>Pumpkin</b>	<b>45%</b>
<b>Brazil nuts</b>	<b>43%</b>
<b>Sesame</b>	<b>41%</b>
<b>Peanut</b>	<b>32%</b>
<b>Pine Nuts</b>	<b>33%</b>
<b>Chia</b>	<b>16%</b>
<b>Almond</b>	<b>16%</b>
<b>Flaxseed</b>	<b>14%</b>
<b>Pistachio</b>	<b>13%</b>
<b>Hazelnuts</b>	<b>12%</b>
<b>Cashew</b>	<b>8%</b>
<b>Macadamia</b>	<b>2%</b>

### **LA în Alimente pentru animale**

În timp ce uleiurile de semințe sunt o sursă primară de LA, o serie de alimente de origine animală pe care nu le bănuiești că sunt, de asemenea, încărcate cu această grăsime

dăunătoare. Animalele rumegătoare precum vacile, bivoli, oile, mielul, caprele, căprioarele, elanul și multe alte animale de vânat au un conținut scăzut de LA în lapte și carne, indiferent de ce mănâncă, datorită faptului că au mai multe stomacuri cu bacterii care pot transforma grăsimile LA pe care le consumă în grăsimi saturate și mononesaturate.

Cu toate acestea, animalele cu un singur stomac, cum ar fi găinile și porcii, nu pot face această conversie. Deci, atunci când sunt hrăniți cu porumb și soia, care sunt bogate în LA, carnea și ouăle lor vor fi, de asemenea, bogate în LA. <sup>44</sup> Majoritatea cărnii de pui și de porc au peste 25% LA. Ouăle de pui sunt totuși acceptabile, deoarece fiecare ou are mai puțin de 1 gram de LA și asta presupune că sunt hrănite cu furaje comerciale care sunt încărcate cu LA ridicat.

Interesant este că diferența de LA la rumegătoarele care sunt 100% hrănite cu iarbă și cele care sunt hrănite cu porumb și soia este de doar aproximativ 0,5%, motiv pentru care, din perspectiva LA, nu există o diferență prea mare între carnea de vită convențională și cea hrănită cu iarbă. -doar carne de vită. Acestea fiind spuse, carnea de vită hrănită cu iarbă este încă preferată, deoarece are de obicei mai puțin glifosat și hormoni.

Deci, pe scurt, cea mai bună opțiune este să obțineți cea mai mare parte din proteinele animale de la rumegătoare și să evitați sau să limitați carnea de pui și porc. Carnea mea preferată este bizonul și mielul, dar oricare dintre cele enumerate mai sus va funcționa. În mod ideal, ar trebui să fie organic și animalele nu ar trebui să fie hrănite cu alimente care sunt contaminate cu glifosat sau alte pesticide.

## **LA în fructe de mare**

În mod ideal, ați obține omega-3 din fructe de mare sănătoase. Cu toate acestea, nu toate fructele de mare conțin omega-3. Doar peștii grași, de apă rece o fac. Exemplele includ somonul din Alaska capturat în sălbăcie, sardinele, anșoa, macroul și heringul.

Peștele de crescătorie, în special somonul de crescătorie, este cel mai bine evitat cu totul din cauza potențialului exagerat de contaminare. La prima vedere, peștele de crescătorie poate părea o idee bună pentru a ajuta la protejarea populațiilor de fructe de mare sălbatice împotriva pescuitului excesiv, dar, în realitate, industria este afectată de multe dintre aceleași probleme legate de operațiunile de hrănire concentrată a animalelor (CAFO), inclusiv poluarea, boală, toxicitate și calitate nutrițională inferioară.

Majoritatea peștilor de crescătorie sunt hrăniți cu porumb modificat genetic (GE) și soia, care reprezintă o dietă complet nenaturală pentru viața marine și sunt încărcate cu grăsimi periculoase omega-6. Alții sunt hrăniți cu făină de pește, despre care se știe că acumulează substanțe chimice industriale precum PCB și dioxine.

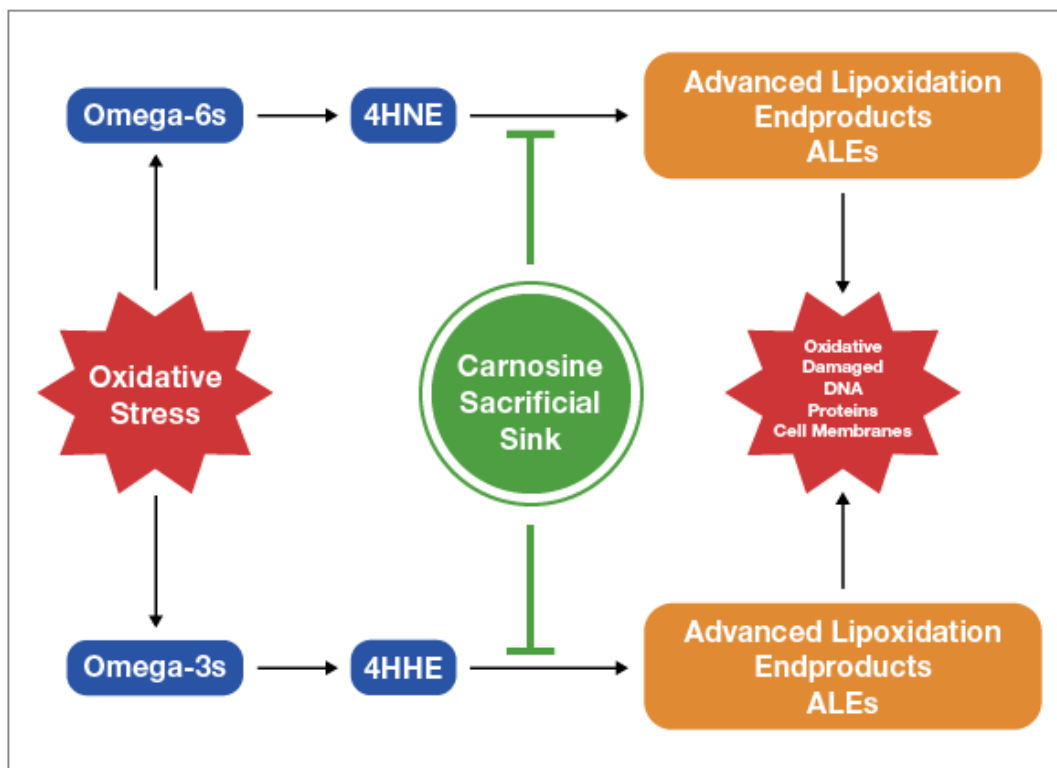
Din punct de vedere nutrițional, somonul de crescătorie are, de asemenea, dezavantajele de a conține doar jumătate din omega-3 din somonul sălbatic, <sup>45, 46, 47</sup> și un sfert din vitamina D, <sup>48</sup>, în timp ce are mai mult de 5,5 ori cantitatea de omega-6. <sup>49, 50</sup> Somonii de crescătorie sunt, de asemenea, expuși în mod obișnuit la antibiotice și pesticide.

## **Carnozina poate ajuta la reducerea daunelor oxidative induse de LA**

În timp ce corpul tău va elimina încet LA depozitat în timp, cu condiția să reduci aportul, un supliment de peptide numit carnozină poate ajuta la reducerea daunelor oxidative cauzate de LA în timp ce corpul tău se curăță singur.

Carnozina este o dipeptidă pe care corpul dumneavoastră o produce și constă din doi aminoacizi, beta-alanina și histidină. Servește ca un rezervor de sacrificiu pentru speciile reactive de oxigen (ROS) și ALE, ceea ce înseamnă că permite acestor molecule foarte dăunătoare să-l distrugă mai degrabă decât mitocondriile, ADN-ul sau proteinele, așa cum este prezentat în imaginea de mai jos.





**Carnozina se găsește în carne, iar consumul de proteine animale este cunoscut pentru a crește eficient nivelul de carnozină. 51 Nu se găsește în niciun aliment vegetal. Alternativ, puteți folosi un supliment. În acest caz, beta-alanina este o alegere superioară, deoarece este aminoacidul care limitează rata în formarea carnozinei și crește nivelul de carnozină mai eficient. De asemenea, este mult mai puțin costisitor decât carnozina.**

### rezumat

Fă-ți o favoare ție și familiei tale și pornește astăzi într-o călătorie de eliminare a tuturor uleiurilor de semințe din dieta ta pentru a preveni aproape toate bolile degenerative cronice. Acest lucru înseamnă evitarea tuturor uleiurilor de semințe și chiar a uleiurilor de fructe, cum ar fi uleiul de măsline și uleiurile de avocado, deoarece sunt frecvent alterate cu uleiuri de semințe ieftine.

Gătiți cu ghee, unt sau sear de vită și evitați toate alimentele procesate, deoarece sunt de obicei încărcate cu uleiuri din semințe. De asemenea, evitați să mâncați în restaurante, deoarece aproape toți folosesc cantități masive de uleiuri din semințe pentru a găti și le pune în sosurile lor. În cele din urmă, evitați carnea de pui și porc și rămâneți la zimbri și miel ca surse principale de carne.

\*

**Notă pentru cititori:** Vă rugăm să faceți clic pe butonul de distribuire de mai sus. Urmărește-ne pe Instagram și Twitter și abonează-te la canalul nostru Telegram. Simțiți-vă liber să repostați și să distribuiți pe scară largă articolele Global Research.

### Note

- 1 Britannica. Lipidele
- 2 Deschideți Oregon. Tipuri de acizi grași și surse alimentare
- 3, 21 Science Direct. Acizi grași
- 4, 22 de celule. 2021 iunie; 10(6): 1284
- 5 Muntele Sinai. EPA
- 6 Inimă și accident vascular cerebral 6 februarie 2021

- 7 Osborne, T.; Mendel, LB Creștere pe diete sărace în grăsimi adevărate. JBC. 1920, 45, 145-152. DOI: 10.1016/s0021-9258(18)86219-6
- 8 Spector, AA; Kim, HY Descoperirea acizilor grași. J. Lipide. Res. 2015, 56, 11-21. DOI: 10.1194/jlr.R055095
- 9 Hansen, AE Acizi grași esențiali și nutriția sugarilor; Adresa premiului Borden. Pediatrie. 1958 Mar;21(3):494-501. PMID: 13542093
- 10 Hansen, AE; Wiese, HF; Boelsche, AN; Rolul acidului linoleic în studiul de nutriție a sugarului clinic și chimic [...]. Pediatrie 1963 31 (1): 171–192
- 11 Cunnane, SC; Guesnet, P.; Recomandări privind acidul linoleic — Un castel de cărți. Prostaglandine Leukot Essenti acizi grași. 2011 Dec;85(6):399-402
- 12 Igarashi M.; Gao, F.; Kim, HW; et.al. Deprivarea alimentară de PUFA n-6 timp de 15 săptămâni reduce [...]. Biochim Biophys Acta. 2009 Feb;1791(2):132-9
- 13 Guesnet, P.; Lallemand, SM; Alessandri, JM; et.al.;  $\alpha$ -linolenatul reduce [...]. Prostaglandine Leukot Essenti acizi grași. 2011 Dec;85(6):353-60
- 14 Rehkamp, Departamentul Agriculturii SUS [USDA]. O privire asupra surselor de calorii din dieta americană. 2016
- 15 Hamer, M.; Steptoe, A. Studiu prospectiv al aptitudinii fizice, adipozității și markerilor inflamatori [...]. A.m. J. Clin. Nutr. 2009, 89(1), 85-89
- 16 Institutul de Medicină. Aportul alimentar de referință pentru energie, carbohidrați, fibre, grăsimi, grăsimi [...]. Washington, DC: The National Academies Press. 2005
- 17 J Economie politică. 1930;38(1):73-85
- 18 Revista Smithsonian 23 noiembrie 2019
- 19 „Profilarea consumului de alimente în America”. Serviciul de Cercetare Economică USDA, Factbook, Capitolul 2. ND
- 20 Istoria lui Atkins
- 23 Oxid Med Cell Longev. 2014;2014: 360438. doi: 10.1155/2014/360438
- 24 Revista de farmacognozie. 2010;4(8):118-126
- 25 Jurnalul Biochimic. 1982;208(1):129-140
- 26 Transplant de dializă cu nefrol. 2001;16(8):1598-1606
- 27 Radicali liberi Biol Med. 1992;13:341-390
- 28 YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe 25 august 2021
- 29 Steinberg D, et al. Beyond Cholesterol N Engl J Med 1989; 320:915-924 6 aprilie
- 30 European Heart Journal, 21 iunie 2020; 41(24): 2313–2330
- 31 Consilier asistent medical oncologic 6 iulie 2018
- 32 Epidemiologie, biomarkeri și prevenire a cancerului. 4 iulie 2018
- 33 Radic liber Res. 2015;49(7):827-34
- 34 Photochem Photobiol. 2002 Dec;76(6):657-63
- 35 Exp Dermatol. 2003;12 Suppl 2:18-21
- 36 Energie regenerabilă. 2018; 126: 403-419
- 37 Int J Mol Sci. 2015;16(6):12871-12890
- 38 Jurnalul Planului. 2008;54:640-655
- 39 Asociația nord-americană a uleiului de măsline. Viitorul uleiului de măsline în Statele Unite. martie 2019
- 40 Știri despre siguranța alimentelor 12 aprilie 2022
- 41 Green HS, et al. Primul raport privind evaluările calității și purității uleiului de avocado vândut în SUA, Volumul Control al Alimentelor 116, octombrie 2020, 107328
- 42 Int J Curr Pharm Rev Res. 2011;2(3):145-160
- 43 Științe Aplicate. 2019;1 Articolul nr: 1531
- 44 Știința producției animale. 1998;56:145-156
- 45 Rapoarte științifice 2016; 6 Număr articol 21892
- 46 Ecowatch 8 octombrie 2016
- 47 CivilEats 8 decembrie 2014
- 48 BU Astăzi
- 49 Date nutriționale Somon Atlantic sălbatic
- 50 Date nutriționale Somon Atlantic de crescătorie
- 51 Science Direct, Carnosine; Suplimente nutritive și sindrom metabolic
- Sursa originală a acestui articol este Mercola
- Copyright © Dr. Joseph Mercola , Mercola , 2023

**Articole similare din arhivele noastre**

Cele mai bune cinci obiceiuri pentru o viață  
mai sănătoasă

Cum grăsimea alimentară greșită vă poate distruge sănătatea  
Cum să atenuați dezastrul preparatelor pentru sugari